Hipokondriakoak:
ustezko gaixoak

Jabier Agirre



GAIXOTASUN BAT JASATEA EZ DA INOIZ GAUZA ATSEGINA IZATEN, BAINA GAIXORIK DAGOELA USTE IZATEAK, BENETAN EGON GABE, ANTSIETATE EDO HERSTURA-EGOERA LATZA SOR DEZAKE. HIPOKONDRIAKOAK (HORRELA ESATEN ZAIE, GARAI BATEAN GIBELEKO GAITZA ZUTELA PENTSATZEN BAITZEN: "HIPO-KONDRIOS: SAIHETS-AZPIA") HAIN DAUDE KONBENTZITUTA BEREN GAITZA EGIAZKOA DELA, EZEN HORREN SINTOMA FISIKOAK SENTITZERA IRISTEN BAITIRA. LAGUNTZA PSIKOLOGIKOA, BAITA FAMILIARTEKOEN LAGUNTZA ERE, BEHARREZKOAK DIRA EGOERA HORI GAINDITZEKO.

Noiz edo noiz guztiak sentitu izan gara kezkatuta geure osasuna dela medio, baina medikuaren azalpen batek edo denbora joateak, besterik gabe, kezka hori uxatu digu gure burutik. Zenbait pertsonatan, aldiz, urduritasun edo ezinegon hori desagertzea askoz ere zailagoa gertatzen da: hipokondriakoen kasua da hori; gaixotasun bati buruz hitz egiten aditzea nahikoa dute gaitz hori beraiek dutela uste izateko.

Normalean, pertsona hipokondriakoen kezka eta susmo txarrek ez dute inolako funtsik izaten, guztiz asmatuak eta oinarririk

[4]*Hipokondriakoak: ustezko gaixoak* (db-1327). Jabier Agirre. Elhuyar. 158. zk., 30-31. orr.

gabeak izan ohi dira; baina horrek ez die eragozten inola ere "gaixo sentitzea". Hipokondriakoa etengabeko antsietate--egoeran bizi da eta horrek bizimodu normala egiteko trabak ezartzeaz gain, bere arreta beste gauza batzuetan jartzea ere eragozten dio.

Medikuarengana joateko beldurra

Hipokondriaren ezaugarri nagusia gaixotasun larri bat edukitzeko kezka eta beldurra dira (askotan ez beldurra bakarrik, gaixo dauden sentsazio eta uste sendoa baizik), beren gorputzeko sintoma edo zeinuren batek, edo are beraiek sentitzen duten zerbaitek horrelaxe frogatzen baitu. Beraientzat orin edo orezta bat, zauri txikiren bat, eztula besterik gabe, bihotz-taupadak berak edo beste edozein sintoma —dela hutsalena ere— aski seinale dira beren gaitza sendaezina dela esateko.

Eta diagnostikoa ez da batere erraza izaten. Kasurik gehienetan pertsona horiek ohеburuko medikuarengana (edo baita espezialistengana ere) jotzen dute eta horiek, jakina, ez dute beren gaitzentzat inolako arrazoirik aurkitzen. Pertsona horrek bere teman jarraitzen duela ikusiz gero, psikologo edo psikiatra batengana bideratzen zaionean, seguruenik ez da haren kontsultara joango eta dituen kezkei erantzuna emango dien beste medikuren bat bilatzen saiatuko da. Baina beste batzuetan gaixorik egotearen beldurra hain da handia, ezen ez baitira medikuarengana joan ere egiten, diagnostikatuko dieten gaixotasunen zerrenda amaiezina izango dela pentsatuz. Mutur horretan erortzea ere ez da batere egokia, izan ere, edozein gaitz agertuz gero, ezin diagnostikatu ahal izango baitzen.

Dena den, buelta asko eman ondoren eta, sarritan, bere borondatearen kontra baldin bada ere, hipokondriakoa psikologoaren kontsultara iristen bada, lehenik eta behin, inolako gaixotasun fisikorik ez duela baieztatu behar zaio. Hala ere, gaixoak bere osasun-egoerari buruzko kezka, zalantza eta larritasun horiekin jarraituz gero, arazo psikologikoren bat izan dezakeela pentsatzen hasiko gara.

Zergatik gertatzen da?

Oraindik hipokondriaren jatorriak misterio handia izaten jarraitzen du. Gorputzeko zeinuak katastrofikoki interpretatzea da hipokondriaren oinarria, bai; baina mekanismo hori zergatik hasten den ez dago batere argi. Gauza jakina da arazo hau familia-giro batzuetan usuagoa dela, eta horrek pentsaraz diezaguke badirela familiak puntu honetan bereziki sentiberak direnak, beren alor eta eremu guztietan gaixotasun-zeinuekin kezkatuta daudenak: elkartzen diren bakoitzean ez dago beste hizpiderik, beren osasun-egoera da eguneroko gaia, seme-alaben edozein gaixotasun-zeinu larritasun bereziarekin bizi ohi dute, etab.

Beldurra galdu

Zergatik ez badakigu ere, arazo hau jasaten dutenak "diferenteak" dira benetan. Gainerako pertsonak baino sentiberagoak dira, heriotzak, minak, sufrimenduak, ahuldadeak eta besteekiko mendetasunak beldur ikaragarria eragiten dietelako. Eta horrek beren ezinegon fisiko nahiz mentala areagotu eta okerragotu besterik ez du egiten.

Eta hortxe amaitu ordez, hasi egiten dira hipokondriakoaren arazoak. Beraiek bizi duten angustia eta ezinegon horri, gainerakoek ez ulertzea gehitu behar zaio. Ez medikuek, ezta familiartekoek ere, behar duten laguntza ez diete ematen. *"Lasai, zuk ez daukazu ezer (larririk) eta"* izan ohi da gehien entzuten duten esaldia. Eta hori ez da erabat egia, prozesu psikologikoak, angustia eta gaixotasun psikosomatikoak erabat errealak baitira, horiek sorrarazi eta martxan jartzen dituzten prozesuak psikologikoak izan arren.

Tratamendua hasi ondoren, helburu nagusia pazienteak beldurra galtzea da, gaixo sentitzera daraman angustia eta ezinegon hori desagertzea. Horretarako, hainbat debeku eta zeregin jartzen zaizkie: ez daitezela joan medikuengana, ezta ospitale bateko larrialdi-zerbitzura ere, benetan justifikatuta ez badago behintzat, eta ez dezatela osasun- edo gaixotasun-kontuez



gehiago hitz egin. Gutariko gehienontzat "egiteko" horiek nahiko errazak irudituko zaizkigu, baina bere bizimodu osoa osasun/gaixotasun bikotearen inguruan antolatuta daukan pertsona hipokondriako batentzat benetan zaila gertatzen da. Eta hemen familiak zeregin handia du.

Familiartekoek ulertu behar dute pertsona horrek duena ez dela aitzakia edo kontu hutsa, egiazko arazoa baizik, egiazko arazo psikologikoa. Eta hurrengo pausoa tratamendu psikologikoarekin hastea da: pazienteak aurretik gaixotasun bezala jotzen zituen sintomei beldurra galtzea. Ikasi beharra dauka, "sintoma" horiek onartuz gero, bere eguneroko bizimodua eta jarduerak inolako sufrimendurik gabe aurrera eramaten utziko dioten sentsazio bihurtuko direla, besterik gabe.

Honekin batera, zenbait kasutan, laguntza psikiatrikoa ere beharrezkoa izan daiteke; angustia gainditzen lagunduko dioten psikofarmakoak erabiliko dira (beti medikuaren kontrolpean). Azken finean, kontua ondorengoa baita: pertsona gai izan dadila egoera jakin batzuei beldur eta hersturarik gabe aurre egiteko, eta gorputza min edo beldurraren iturri izan ordez, plazeraren eta konfiantzaren sortzaile izatea.

BENETAN GAIXORIK BAZAUDE:

Gaixotasun bat pasatu izanak edo orain pasatzen egoteak hipokondriako izateko bultzadatxoa eman dezake, are gehiago gaixotasuna serio samarra izan bada. Beraz:

• Saia zaitez entretenitzen eta, horretarako, gustatzen zaizkizun gauzak egin. Horrela, gaixotasuna ahaztu egingo duzu, neurri batean bederen.

• Zeure burua zentsuratu eta ez hitz egin gai horietaz. Norbait kontu horiekin hasten bada, eraman solasaldia beste bide batera. Azkenerako, hobeto sentituko zara.

• Ez bakartu. Ez dago gaitzik, denik larriena izanda ere, bakardadean hobetzen denik. Bila ezazu senide eta lagunen laguntza, jarduerak, etab. partekatu.

• Ezta bururatu ere gaitzaz gehiegi jakitea. Horri buruzko informazio larregiak benetan dauzkazunak baina sintoma gehiago "sentitzera" eraman zaitzake.

• Ez pentsatu modu negatiboan, honek une goxoak gozatzeko aukera eragotziko dizu-eta.

• Ez hartu zeure kabuz sendagairik, eta jarraitu beti medikuaren aginduak (dela oheburukoa, dela espezialista).